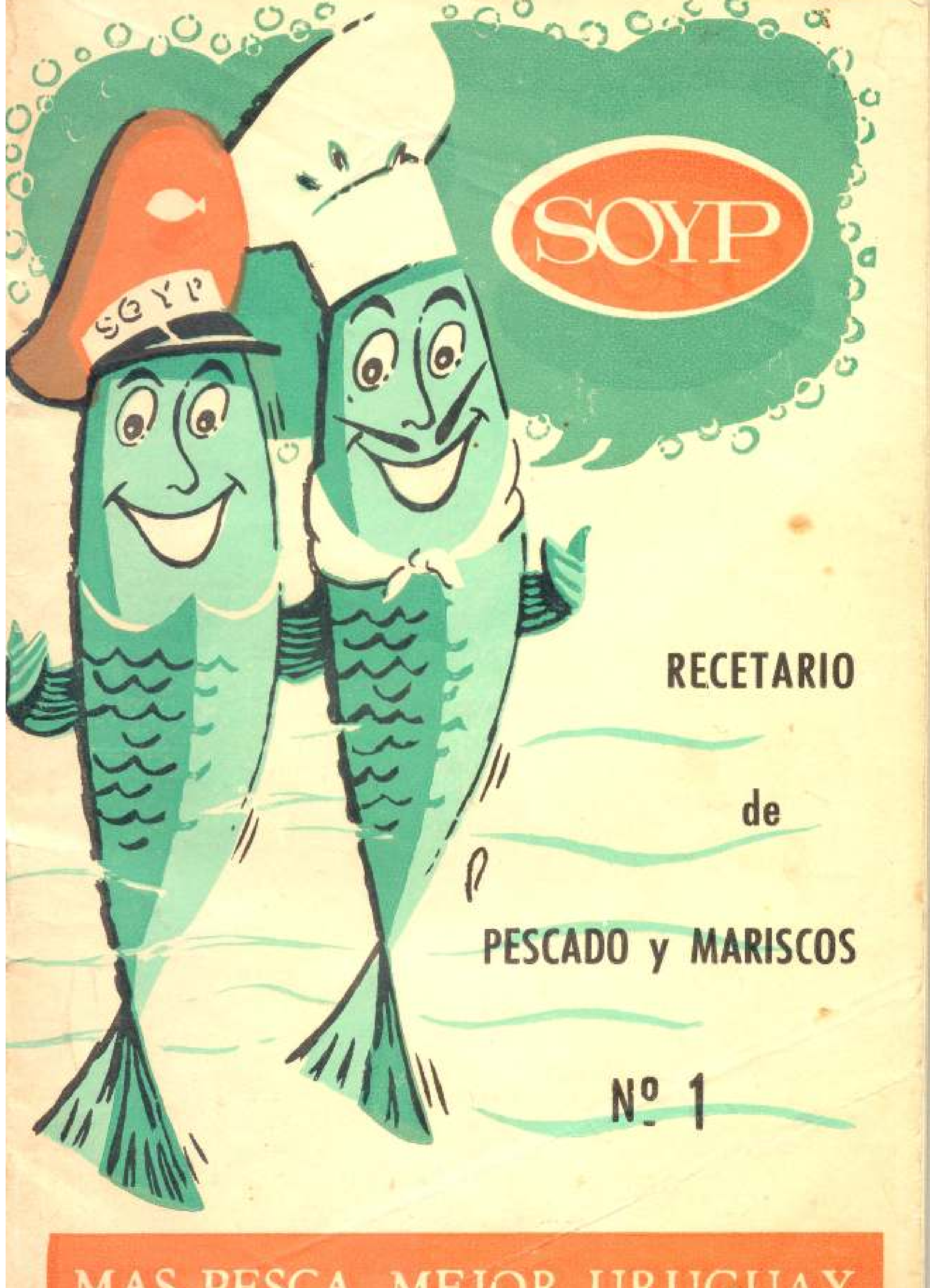


MAS PESCA, MEJOR URUGUAY

El Servicio Oceanográfico y de Pesca (SOYP) pone a disposición del público consumidor una segunda recopilación de recetas de pescado y mariscos con el objeto de facilitar la tarea de su preparación, así como también de propiciar el consumo.

Lo hace precisamente en momentos en que se entra en la etapa de terminación de las obras del Primer Terminal Pesquero Uruguayo, de la puesta en marcha de una nueva flota de 50 camionetas refrigeradas de venta y de varios camiones para distribución en la capital y en el interior del país; todo ello evidentemente facilitará el acceso al público consumidor de los productos del mar y elevará claramente los índices de producción y consumo.

En la intención y certeza de brindar un mejor servicio, exponemos el símbolo de una nueva etapa que se pone en marcha:

"MAS PESCA, MEJOR URUGUAY".

La Dirección General.

Montevideo, junio de 1972

EL PESCADO

En toda dieta bien balanceada debe incluirse un plato de pescado.

Extraordinaria fuente de nutrición, el pescado tiene un valor alimenticio igual o superior al de la carne bovina, ya que su valor proteínico es el mismo. Provee, además al organismo, de fósforo, calcio, fluor, yodo, sales minerales y vitaminas A, D, B1 y B2, necesarias para el crecimiento y mantenimiento de los procesos vitales.

La arraigada teoría de que el pescado no se digiere fácilmente ya ha sido superada.

La tolerancia que el organismo ofrezca depende de su preparación. El pescado hervido o asado es más liviano que la carne bovina y se digiere más rápidamente.

Como para todo alimento, sus condiciones higiénicas son indispensables.

¿Cómo reconocer cuándo el pescado es fres co?

Su carne debe ser rígida, nunca blanca o flácida; sus ojos deben ser brillantes y de un color rojo claro, lo mismo que sus agallas y debe tener un suave olor a mar, sin que éste llegue a ser fétido o desagradable.

Las mismas condiciones deben exigirse en los mariscos: carne rígida y brillante y suave olor a mar.

Cuando se consumen pescado o mariscos congelados éstos deben ser usados inmediatamente de haber sido descongelados. Y nunca deben guardarse o volverse a congelar.

Cómo se limpian los mariscos con valvas (mejillones, almejas, berberechos)

Se raspan frotando fuertemente las valvas con un cuchillo o filo para sacarles la arena y adherencias que tienen pegadas en la caparazón. Se les tira de una especie de barba que presentan en uno de los costados hasta arrancarla y se lavan varias veces en abundante agua fría.

Cómo se limpian los calamares

Se lavan. Se desprende la cabeza y las vísceras del resto del cuerpo tirando suavemente. Se cortan las vísceras a la altura de la cabeza. A ésta se le saca una especie de pico córneo (que es la boca) y los ojos. Se guarda la bolsa de tinta. Se lava por dentro del cuerpo del calamar (que es como un tubo) y se le saca una especie de plumita que lleva adherida a una de las paredes del cuerpo. Se sacan las partes duras de las ventosas haciendo resbalar por entre los dedos pata por pata, presionando con una mano y tirando con la otra. Se despende la capa finita de piel de color que recubre el cuerpo y se enjuaga.

Cómo se limpia el pulpo

Se lava el pulpo, se le quitan los ojos, la boca y la vesícula de tinta. Se le quita la piel y las ventosas, como al calamar. Se golpea con una maza de madera para hacerlo más tierno.

Hechas estas consideraciones el S. O. Y. P. ofrece al público consumidor una selección extraída de conocidos recetarios internacionales.

Desde el fiambre al plato central, todo puede prepararse con los frutos del mar.

ALFAJOR DE ATUN

Ingredientes: 200 gr. de harina; 200 gr. de manteca; 200 gr. de queso petit suisse, dos cucharadas de crema de leche; 200 gr. de atún; el blanco de un apio; dos tazas de mayonesa o salsa golf; Perejil picado; 2 huevos duros.

Ponga la harina sobre la mesa en forma de corona. Coloque en el centro la manteca blanda y los quesitos, sal, pimienta y dos cucharadas de crema de leche. Una todo y forme seis o siete bollitos con la masa. Estírelos y corte discos de 25 o 30 cms. de diámetro. Cuézalos a horno moderado sobre una chapa enmantecada.

Pique el apio y mézclelo con el atún deshecho, la mayonesa o la salsa golf. Arme el alfajor colocando un poco de relleno en cada capa. Termine untando los costados y la última capa con mayonesa y decorando con las claras, las yemas y el perejil picado formando bandas.

ASPIC DE PESCADO

Ingredientes: 1 corvina (o cualquier otro pescado carnoso); 1 lt. de agua; 1 cebolla, 1 hoja de laurel; 3 cuchdas. de vinagre; 1 vaso de vino blanco, sal, gelatina, pepinitos en vinagre, aceitunas, tiritas de morrón.

Hierva durante 25 minutos el pescado con el agua, la cebolla cortada al medio, el laurel y

el vinagre. Retire el pescado y cuele el caldo. Agregue el vino blanco y la gelatina, previamente remojada en agua fría. Quite la piel y las espinas del pescado, dejando la cabeza para decorar. Cuando la gelatina comience a coagular haga una capa con ella en el fondo de un molde con forma de pescado. Una vez fría y dura acomode la cabeza del pescado, rellene con la carne desmenuzada, forme la cola con pepinitos cortados en tiritas y termine de llenar con gelatina. Ponga a enfriar durante unas horas. Desmolde el aspic pasándolo por agua caliente, no hirviendo. Decore la fuente con hojas de lechuga y rabanitos.

ESCABECHE DE PESCADO

Este escabeche puede servirse tanto con pescado frito en postas o bifes, lo mismo que con pescado hervido.

Ingredientes: 2 pocillos de aceite, 1|2 cuarto de pocillo de vinagre, un vaso de vino blanco, vino seco u oporto; sal, dos zanahorias, dos cebollas, medio morrón o ají, tres dientes de ajo, un ramito de perejil, dos rodajas de limón, pimienta en grano, una hoja de laurel, una pizca de orégano y tomillo, y el limón.

Picar todos los ingredientes finamente a la juliana (en tiritas). Calentar el aceite, el vinagre y el vino y echar en ellos el picadillo con las hierbas aromáticas. Tapar y dejar que se cocine a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos. Si el líquido se seca,

se puede agregar un poco de caldo o más aceite, vinagre y vino.

Colocar el pescado en un bol y cubrir con el escabeche. Servir frío.

MAYONESA DE PESCADO

Ingredientes: Una taza de mayonesa, tres tazas de pescado hervido, dos tazas de puré de papas. Unas hojas de lechuga, tiritas de morrón, 6 aceitunas negras, y 6 verdes, dos huevos duros.

Cubrir una fuente alargada con las hojas de lechuga condimentadas con sal, aceite y jugo de limón.

Aparte, unir el pescado deshecho al puré de papas, condimentándolo con sal. Cubrirlo con la mayonesa y adornar formando la cabeza, los ojos y la cola de pescado con los huevos duros, los morrones, y las aceitunas.

PESCADO A LA ALBAHACA

Ingredientes: Seis rodajas de merluza o corvina, un ramito de albahaca, tres dientes de ajo, un tomate, un vasito de aceite, sal, pimienta, dos limones, laurel fresco.

Condimente el pescado con sal y pimienta. Rocíelo con el jugo de los limones y déjelo así por una hora. Luego cocínelo con las hierbas aromáticas a fuego suave, para que no se deshaga. Aparte, pele los ajos y los tomates, píquelos y agrégueles la albahaca, la sal, el aceite, y deshaga todo bien hasta obtener una

pasta. Escurra el pescado y cúbralo con la salsa. Déjelo enfriar. Adórnelo con el laurel fresco y sírvalo acompañado de arroz blanco. Si se desea, al servir, puede agregársele más aceite.

VINAGRETA DE ATUN Y VEGETALES

Ingredientes: Una lechuga, 250 gramos de atún, una taza de apio picado, 50 gramos de filetes de anchoas en aceite, dos zanahorias, media taza de ají verde en tiritas, media taza de rabanitos en rodajitas, cuatro tomates, media taza de aceitunas. Salsa vinagreta.

Cubra una fuente con las hojas de lechuga bien escurridas. Coloque en el centro de la fuente otras hojas cortadas en tiritas, y encima de ellas disponga el atún cortado en trocitos, los filetes de anchoas y las aceitunas en rodajitas. Alrededor acomodar el apio picado, las zanahorias ralladas gruesas, el ají en tiritas y los rabanitos en rodajitas. En el borde disponer los tomates cortados en rebanadas. Verter por encima media taza de salsa vinagreta.

ENSALADA DE ATUN

Ingredientes: Media taza de mayonesa, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de crema de leche, 1|2 diente de ajo, 400 gr. de Atún, 1 taza de apio en rodajitas, 1|2 taza de ají verde picado, 1|2 taza de Castañas de Cajú, 1|3 de taza de cebollitas de verdeo en rodajitas, 1|4 de taza de morrones en

trocitos, 1|2 taza de aceitunas negras en rodajas, y hojas de lechuga.

Mezcle la mayonesa, el vinagre, aceite, crema y ajo deshecho. Aparte mezcle el atún escurrido, el apio, el ají verde, el morrón, las aceitunas y la cebolla. Aderece con la salsa y a último momento agregue las castañas. Sirva bien fresco sobre las hojas de lechuga.

ENSALADA DE MEJILLONES

Ingredientes: Tres kilos de mejillones, uno o dos limones, perejil, dos cebollitas, pimienta.

Raspe y lave bien los mejillones en varias aguas. Cocínelos en aguas con hierbas aromáticas hasta que se separen las valvas. Guarde el agua de la cocción.

Retire los mejillones de las valvas y póngalos en una ensaladera. Cúbralos con jugo de limón y añada las cebollitas en rodajas. Llévelos a la heladera durante varias horas. En el momento de servirlos agregue unas cucharadas del agua de la cocción, pimienta y perejil picado.

ENSALADA MARINA

Ingredientes: Una dechuga, una taza de langostinos pelados, 200 gr. de atún, una taza de mejillones, una taza de pescado cocido (merluza, corvina, brótola), sal, pimienta, aceite, jugo de limón, mayonesa al limón.

Lavar la lechuga y cortarla en trozos, lo mismo que el atún y el pescado. Mezclar estos ingredientes cortados en trozos con los langostinos, suavemente para que no se deshagan. Aderezar a útimo momento con sal, pimienta jugo de limón y echarle por encima un poco de mayonesa condimentada con limón. Este plato tiene una hermosa presentación si es servido en copas del tipo de las de cognac.

AJIES RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes: 4 filetes de pescado, vinagre, extracto de tomate, panceta ahumada en tiritas muy finas, queso rallado, manteca.

Se salpican los filetes con vinagre y se dejan macerar unas horas, se condimentan con sal, se les pasa una pincelada de extracto de tomate y se arrollan en una feta de panceta bien finita. Se coloca el arrollado dentro del ají, se espolvorea con queso rallado y un trocito de manteca. Se cocinan en salsa de tomate.

BUÑUELOS DE BACALAO

Ignredientes: 1|2 kl. de harina, 100 gr. de bacalao remojado de la noche anterioor, sal, un huevo, un poco de agua y leche. Aceite para freír.

Se hace una masa de buñuelos con la harina colocándola en un bol y añadiéndole la sal, el huevo y mezclando bien. Agregarle mitad y mitad de agua y leche tibias hasta formar una masa más espesa que la de los panqueques (como un engrudo). Añadirle el bacalao remo-

jado y desmenuzado y mezclar bien. Calentar bien el aceite y freír. Estos buñuelos son elásticos. Si se desea una masa más liviana, añadirle dos cucharaditas de polvo de hornear y la leche y el agua frías.

CALAMARETES A LA LIONESA

Ingredientes: 1 kilo de calamaretes, 2 cebollas, sal, pimienta, perejil picado, jugo de limón.

Lave los calamaretes y quíteles la "pluma" que tiene dentro. Séquelos bien y páselos por harina y fríalos en abundante aceite hasta que se doren a fuego vivo. Aparte fría la cebolla cortada en rodajas. Echela sobre los calamaretes, esparza por encima perejil picado y sírvalos con rodajas de limón y costrones de pan fritos.

CROQUETAS DE MERLUZA

Ingredientes: Una merluza, un kilo de papas, pan rallado, una cebolla, perejil, sal, queso rallado, 4 huevos. Nuez moscada.

Se hierve la merluza, se escurre bien y se desmenuza. Se hierven las papas y se hace un puré. Pueden sustituírse el puré por salsa branca bien espesa. Se añade la cebolla saltada, el ramito de perejil picadito, un huevo crudo, sal, pimienta, queso rallado y nuez moscada. Se mezcla todo bien. Se da forma a las croquetas. Se empanan, se pasan por huevo batido y se vuelven a empanar. Se fríen en aceite bien caliente.

EMPANADA GALLEGA

Ingredientes: Un kilo de harina, dos cucharadas de Royal, 200 gramos de manteca, cuatro huevos, sal, agua tibia. Relleno: Una sardina, o bacalao o una corvina, dos cebollas, un ají, medio kl. de tomates, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una hoja de laurel, un dedalito de azafrán, una taza de aceite, tres huevos duros, 100 gr. de aceitunas verdes.

Tamice la harina y el Royal. Forme una corona. Casque los huevos y añade 100 gramos de manteca blanda, una pizca de sal y agua tibia. Una los ingredientes hasta conseguir una masa blanda y muy elástica, que forme globitos de aire. Póngala en un bol, tápela con una servilleta y déjela descansar una hora en lugar templado.

Relleno: Pele y pique las cebollas, el ají, los tomates y el ajo. Caliente el aceite y fría el picadillo con el laurel. Retire del fuego y añada perejil picado, el azafrán, la sal y pimienta. Deje enfriar antes la salsa.

Hierva el pescado con gustos y desmenúselo. Si se trata de bacalao póngalo a remojar 12 horas antes.

Divida la masa en dos, una más grande que otra. Estire la más grande y forre una asadera de horno untada con 100 gramos de manteca. Vierta encima la mitad de la salsa, luego el pescado, los huevos duros en rodajas, las aceitunas deshuesadas y el resto de la salsa.

Estire el otro pedazo y tape la asadera, formando un repulgo en el borde. No tiene importancia si algo del aceite sale hacia afuera. Pinte la masa con huevo batido y cueza la empanada a horno templado durante una hora aproximadamente.

MEJILLONES O ALMEJAS A LA PROVENZAL

Ingredientes: Dos kilos de mejillones, tres dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil picado, sal, pimienta.

Lave bien los mejillones y póngalos en una cacerola amplia, sobre el fuego, para que se abran. Aparte, dore los ajos picados en media taza de aceite. Añada una taza del agua que soltaron los mejillones, sal, pimienta, el perejil picado y los mejillones. Deje calentar bien y sirva.

MEJILLONES A LA MARINERA

Ingredientes: Dos kilos de mejillones, media cebolla picada, perejil, tomillo, laurel, 50 gr. de manteca, un vaso de vino blanco seco, pimentón y limón.

Enmanteque una cacerola amplia y ponga la cebolla picada fina, una ramita de perejil, pizca de tomillo y un trozo de hoja de laurel. Acomode encima los mejillones bien limpios y lavados, dos cucharadas de manteca, el vino y la pimienta. Tape el recipiente y cueza a fuego fuerte. Una vez que los mejillones estén bien abiertos retírelos, quíteles una valva

y acomódelos apilados en una fuente caliente. Retire las hierbas de la cacerola y agregue el resto de la manteca y un hilo de jugo de limón. Deje que la manteca se derrita simplemente y eche los mejillones conservados calientes. Sirva con perejil picado por encima.

OMELLETE DE PESCADO

Ingredientes: Una cucharada de manteca, dos huevos, una pizca de sal y pimienta. Relleno: un pescado chico, un poquito de aceite, sal, pimienta, limón. y perejil picado.

Bata los huevos (dos por persona). con la sal y la pimienta. Derrita la manteca en una sartén y cueza la omellette de ambos lados.

Aparte ya debe tener el pescado hervido, sin piel, deshecho y saltado con aceite, condimentado con sal limón y perejil picado.

Rellene la omellette y sírvala caliente.

PASTEL DE LANGOSTINOS

Ingredientes: Masa de hojaldre para horno, Una taza de salsa blanca. Dos bananas, 50 gramos de panceta ahumada cortada en fetas, diez langostinos grandes, una yema.

Forrar un molde de horno con la masa de hojaldre. Rellenar con una taza de salsa blanca, condimentada con sal y nuez moscada. Disponer las fetas de panceta ahumada, las bananas cortadas en rebanaditas y los langostinos pelados. Cubrir con el resto de la salsa

blanca. Cerrar el pastel con la otra tapa de masa apretando los bordes con la yema del dedo. Pintar el pastel con la yema y cocinar a horno moderado hasta que esté dorado. Servir caliente.

PASTELITOS DE ATUN

Ingredientes: 600 gramos de harina, 100 gramos de manteca, sal, 150 gramos de atún, una cebollita, 2 huevos duros, aceite, 3 cucharadas de salsa blanca, sal, pimienta y tomillo.

Preparar una masa de hojaldre con la harina. Hacer un vacío en el centro y agregar la manteca, la sal y el agua fría y unir y amasar hasta tener una masa consistente. Estirarla dejándola a medio centímetro, untarla con manteca o aceite, espolvorearla con harina y repetir la operación varias veces. Finalmente estirarla con el palote y cortarla en cuadrados, triángulos o rectángulos, para hacer los pastelitos.

Rellenarlos con la salsa blanca condimentada con sal, nuez moscada y pimienta a la que se le ha incorporado el atún deshecho, la cebollita saltada en aceite, el huevo duro picadito y el tomillo y la sal. Se cierran los pastelitos humedeciendo los bordes para que se peguen bien. Se untan con el huevo batido y se fríen en aceite o grasa bien caliente o se cocinan a horno moderado durante 15 o 20 minutos.

PIZZA DE MARISCOS

MASA: Ingredientes: 2 tazas de harina, 1 taza de Maizena, 2 cucharadas de Royal, 1 cucharadita a ras de sal, 1 taza de agua fría, 1 cucharada de aceite.

SALSA: Ingredientes: 3 tomates maduros, 1 taza de langostinos, 1 taza de mejillones, queso rallado, aceite de Oliva.

Encender el horno. Tamizar en un bol la harina, la maizena, el polvo de hornear y la sal. En el centro colocar el agua fría y el aceite; unir bien todo con un tenedor. En una pizzera de 30 cms. de diámetro verter 4 cucharadas de aceite. Extender la preparación acomodándola con la palma de la mano hasta los bordes del molde. Presionar sobre la superficie con la yema de los dedos.

Cocinar en horno caliente 15 minutos. Retirar. Untarla con un poco de aceite y cubrirla con los tomates cortados en rodajas. Luego acomodar los langostinos y mejillones. Condimentar con sal y pimienta, espolvorear con queso rallado y rociar con poco aceite. Pasar la Pizza por el horno bien caliente durante unos minutos sin dejar que se doren los mariscos.

SOUFLEE DE PESCADO

Ingredientes: 200 grs. de pescado cocido (son muy apropiados para esta receta los sobrantes de pescado al horno, frito, etc.) 50 grs. de manteca. 70 grs. de harina, una ta-

za y cuarto de leche, cuatro huevos, sal, nuez moscada.

Prepare una salsa blanca bien espesa con la manteca, la harina y la leche. Mézclele el pescado bien deshecho, las yemas, la sal y la nuez moscada. Agregue por último las claras batidas a nieve y mezcle suavemente. Enmanteque una fuente de souflée y vierta la preparación. Cueza a horno suave durante cuarenta y cinco minutos y sírvalo inmediatamente, sólo o con una salsa.

TARTA DE PESCADO

Ingredientes: Una corvina o merluza de un kilo y medio, sal, pimienta en grano, laurel, limón, cuatro cucharadas de aceite, un diente de ajo, seis cucharadas de leche, rebanadas de pan frito.

Cueza el pescado en agua con sal, pimienta en granos, una hoja de laurel y una rodaja de limón, durante veinte minutos. Retírelo, quítele la piel y las espinas. Dore el ajo picado en el aceite, agregue el pescado y revuelva hasta que todo se deshaga. Fuera del fuego agregue una cucharadita de manteca y algunas cucharadas de leche. Ponga esta preparación en una fuente chata, sobre rebanadas de pan de molde fritas, formando una tarta.

TOMATES AL HORNO CON PESCADO

Ingredientes: Seis filetes de pescado, tres cucharadas de manteca, dos cucharadas de

jugo de limón, una cucharada de perejil picado, sal, pimienta.

Aderece los filetes con sal y pimienta y rocíelos con jugo de limón. Arróllelos y colóquelos dentro de los tomates vasiados y salados. Espolvoréelos con el perejil picado y rocíelos con la manteca derretida. Cocine los tomates a horno moderado durante media hora.

SOPA DE PESCADO

Se lavan bien y se hierven las cabezas y las colas de pescado con una zanahoria, dos dientes de ajo, un ramito de perejil, un puerro, una cebolla, orégano y un poco de tomillo, y un vaso de vino blanco, por espacio de tres cuartos de hora. Se cuela. Se vuelve al fuego y se le agrega sémola, arroz o fideos. Se sirve con queso rallado.

También ese caldo puede servir para hacer sopas tipo crema, derritiendo un poco de manteca en una cacerola, añadiéndole una cucharada de harina y añadiéndole suavemente el caldo, revolviendo continuamente hasta que espese. Puede añadírsele tomates pelados y deshechos, arvejas, cebolla frita, etc.

ATUN A LA PARRILLA

Ingredientes: Una rodaja de atún, jugo de limón, aceite, laurel, una cebolla picada, orégano y tomillo, sal y vinagre.

Se deja macerar la rodaja de atún en una

salsa preparada con todos esos ingredientes Se coloca sobre la parrilla, del mismo modo que el asado y se va rociando con el jugo a medida que se va cocinando.

BROCHETTES DE CALAMARES

Ingredientes: Un kilo de calamares, sal, pimienta, ajo, perejil, aceite, limón.

Limpie los calamares y córtelos en trozos grandes, aderécelos con sal, pimienta, limón, ajo y perejil picado, y mezclados con aceite. Déjelos marinar un rato. Pínchelos en brochettes junto con algunas rodajas de limón úntelos con el aceite de la marinada y áselos a la parrilla o al horno, a calor fuerte. Sírvalos inmediatamente acompañados de ensaladas y salsas de las que se conservan un tiempo en la heladera.

CORVINA RELLENA A LA PARRILLA O AL HORNO

Ingredientes: Una corvina grande, sal, media cebolla, un diente de ajo, 1|4 de morrón, un ramito de perejil, medio tomate, jugo de limón, manteca, papel enmantecado.

Se lava bien la corvina. Se le hace un corte en el lomo y se abre en dos por la espina dorsal y se le saca ésta, despegándola con cuidado. Se sala.

Aparte se hace un picadillo con todos los ingredientes. Se rellena. Se unta la corvina con

manteca y se le echa jugo de limón. Se envuelve en papel enmantecado o de aluminio y se lleva al horno o a la parrilla a fuego, moderado alrededor de tres cuartos de hora. Para ver si está pronta se pincha con un escarbadiente. Si el jugo sale rosado, aún le falta cocción. En la parrilla debe darse vuelta a la media hora.

PALOMETA A LA PARRILLA

Ingredientes: 4 palometas, sal fina, pimienta, jugo de limón, aceite.

Untese con aceite el pescado limpio y seco. Espolvoréese con sal fina, un poquito de pimienta y el jugo de limón. Póngase a dorar en la parrilla o en la plancha bien caliente. Si el pescado es muy tierno conviene envolverlo en un papel untado con aceite.

PEJERREY A LA PARRILLA

Ingredientes: Seis pejerreyes, mostaza, sal, pimienta un ramito de hinojo fresco.

SALSA: Tres tomates medianos, cuatro cebollas de verdeo, una cucharadita de pimienta en grano, un limón y medio, seis hojitas de menta, sal.

Limpie los pejerreyes, séquelos bien y úntelos con sal, pimienta y mostaza. Envuélvalos en ramas de hinojo y cuézalos a la parrilla de brazas, seis minutos de cada lado.

La salsa prepárela deshaciendo en un mortero la pimienta, las cebollas y las hojas de

menta. Trabaje todo agregando poco a poco los tomates pelados y sin semilla, cortados en trozos. Añada el jugo de limón y la sal. Sirva los pejerreyes sin el hinojo, y la salsa aparte.

BIFES DE PESCADO AL DORADO

Ingredientes: 6 bifes o lomos de brótola, tres huevos, pan rallado o harina. Dos pocillos de aceite.

Lave, escurra bien y sale los bifes o lomos. Cuando estén bien secos empánelos o enharínelos. Con el pan rallado resultan mas crocantes, con la harina, más delicados. Caliente bien el aceite hasta que largue humito blanco. Pase por los huevos batidos el bife enharinado y fríalos de un lado hasta que estén dorados. Vuélvalos del otro lado y escúrralos bien so bre un papel de astraza. Sírvalos acompañados de puré de papas o papas hervidas.

BIFES DE PESCADO CON SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes: Ocho filetes de pescado, cuatro cebollas medianas, sal, pimienta, una cucharada de vinagre.

Condimente los filetes de pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Páselos por harina y fríalos en aceite. Póngalos sobre papel absorbente y manténgalos calentitos. En el mismo aceite que se frió el pescado cueza las cebollas en rodajas. Agregue el vinagre, la sal, pimienta y cubra el pescado con esta salsa.

BROTOLA A LA MAITRE D'HOTEL

Ingredientes: Una brótola, agua, sal, hierbas aromáticas, papas, perejil. SALSA: 100 gramos de manteca, una cucharada y media de jugo de limón, perejil picado, sal, pimienta.

Limpie el pescado y cuézalo con sal, y hierbas aromáticas. Prepare la manteca maitre d' hotel batiendo la manteca blanda con jugo de limón, una cucharadita de perejil picado y sal y pimienta. Póngala en la manga con boquilla y haga rosetas. Sirva el pescado con papas hervidas y espolvoréelas con perejil picado y la manteca a la maitre d'hotel aparte. Sirva con una ensalada fresca.

FILETES DE MERLUZA A LA NARANJA

Ingredientes: 4 filetes de merluza, cuatro naranjas, un limón, nuez moscada, 25 gramos de manteca, sal y pimienta.

Disponga los filetes en un plato de horno enmantecado. Rocíelos con el jugo de limón y dos naranjas. Salpique con una cucharadita de ralladura de cáscara de naranja, nuez moscada, sal y pimienta. Adorne con las otras dos naranjas cortadas en rodajas y ponga la fuente a horno caliente durante 10 y 15 minutos.

LANGOSTINOS NEWBURG

Ingredientes: 2 kilos de Langostinos, 120 grs. de manteca, 3 cdas. de Jeréz, 2 yemas, 1 cda.

al ras de harina, 250 gramos de crema de leche, sal, pimienta, jugo de limón, pimentón.

Pele los langostinos, derrita la manteca en una cacerola y échelos. Fríalos 2 o 3 minutos, retírelos y manténgalos calientes. Añada el jeréz sobre la manteca caliente que quedó en la cacerola y deje reducir un poco. Bata las yemas junto con la harina en un bol. Añada poco a poco la crema de leche sin dejar de revolver. Vierta esta crema de un golpe en la cacerola con la manteca y el jeréz y revuelva hasta que la salsa espese y suelte el hervor. Baje la llama al mínimo, y deje cocinar suavemente un minuto. Aderece con bastante sal, pimienta y un chorrito de jugo de limón. Vierta la salsa sobre los langostinos calientes y espolvorée por encima con pimentón o pimienta. Sírvalos con arroz y triángulos de pan tostado.

MERLUZA AL VINO BLANCO

Ingredientes: Una merluza, una cebolla, perejil, laurel, sal, pimienta, vino blanco, 100 gramos de manteca, dos cucharadas de harina, dos dientes de ajo.

Cueza la merluza limpia en agua y sal, pimienta en grano, media cebolla, perejil, laurel y un vaso de vino blanco. Aparte, dore en manteca la otra media cebolla picada. Agregue dos cucharadas de harina, cuando ésta se dore agregue un vaso de vino blanco y deje her-

vir. Retire del fuego, agregue el ajo pisado y una cucharadita de perejil picado. Acomode la merluza en una fuente caliente y cuele sobre ella la salsa o bien preséntela en una salsera.

PESCADO A LA FRANCESA

Ingredientes: Una merluza u otro pescado carnoso, tres cucharadas de manteca, una cucharada y media de harina, sal, pimienta, dos tazas de leche, una cucharada de perejil picado, dos zanahorias, tres cucharadas de queso rallado.

Cueza el pescado en agua con sal y verduras. Aparte ponga a derretir, a fuego suave, dos cucharadas de manteca. Agregue la harina, sal, pimienta, la leche, el perejil y las zanahorias cortadas en rodajas muy finas. Deje hervir durante media hora, revolviendo de vez en cuando y añada finalmente el queso rallado y una cucharada más de manteca. Vierta sobre el pescado hervido y sirva.

PESCADO AL HORNO CON QUESO

Ingredientes: Una cebolla picada, 200 gr. de queso fresco, 1 kilo de bifes de pescado, sal, pimieta, un pocillo de leche.

Condimente el pescado con la sal, pimienta y jugo de limón. Unte con manteca o aceite la fuente de horno. Coloque una capa de bifes, cubra con la cebolla picada y la mitad del queso cortado en rodajas. Ponga encima el resto del pescado y las restantes rodajas de

queso. Mezcle la leche con la sal y pimienta y échela sobre el pescado. Llévelo a horno caliente durante 20 o 30 minutos. Sírvalo caliente, acompañado de alguna ensalada.

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

Ingredientes: 400 gramos de spaghetti, un kl. de mejillones, media cebolla, 30 gr. de manteca, un diente de ajo, 400 gr. de tomates, un cuarto de vaso de aceite, perejil.

Lave los mejillones en abundante agua varias veces. Póngalos en un recipiente ancho sobre el fuego hasta que se abran. Sáquelos de sus valvas y recoja el agua que hayan soltado, colándola, por si tuviera arena.

Derrita la manteca y salte en ella la cebolla, el perejil y el diente de ajo. Cuando esté dorado retire el ajo y agregue los mejillones y los tomates pelados, escurridos y picados. Añada el agua de los mejillones y deje que se cocine lentamente hasta que la salsa espese.

Cueza los fideos, escúrralos, y sírvalos con el guisado de mejillones.

SPAGHETTI CON ATUN

Ingredientes: 600 gr. de spaghetti, 180 gr. de atún en aceite, 40 gr. de manteca, seis cucharadas de aceite, perejil.

Ponga en una cacerola la manteca, el aceite, el perejil picado y el atún deshecho. Cuando todo esté bien caliente agregue unas cuchara-

das de caldo o agua y deje cocinar a fuego suave. Cueza los spaghetti en abundante agua hirviendo, escúrralos y aderécelos con la salsa. Sírvalos con queso rallado.

ARROZ CON CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes: Dos tazas de arroz, caldo, una cebolla, azafrán, orégano, queso rallado, un calamar o una lata de calamares en su tinta, manteca, ají, morrón.

Lave el calamar. Pique la cabeza, las patas y el cuerpo en trocitos chicos.

Salte la cebolla picada y el morrón en tiritas en manteca, agregue el arroz lavado y escurrido, orégano, azafrán y dele unas vueltas. Añada el caldo y cueza durante diez minutos. En ese momento agréguele la tinta de la bolsa y una cucharada de queso rallado. Si se trata de calamares en lata, añádalos cuando el arroz esté casi a punto. Si se trata de calamares frescos sáltelos juntamente con la cebolla y el ají, desde el principio. Deje reposar cinco minutos y sirva.

ATUN A LA CAZUELA

Ingredientes: 600 gr. de atún fresco, una taza de té de aceite, una de vino blanco, 100 gr. de panceta, 30 gr. de manteca, un diente de ajo, media cebolla, jugo de limón.

Ponga a marinar un trozo de atún junto con el aceite, el vino, el ajo, la cebolla, ei jugo de

limón, pimienta en grano y sal. Déjelo así durante varias horas. Luego envuélvalo en rodajas de panceta y sáltelo en una cacerola con el resto de la panceta en trocitos. Una vez dorado añada la marinada y la manteca. Tape la cacerola y deje cocinar muy lentamente durante una hora y cuarto. Si prefiere, puede cortar el atún en trozos más pequeños, llevando entonces, menos tiempo de cocción. Sirva con puré de papas o papas hervidas.

ATUN CON SALSA DE YEMAS

Ingredientes: Una rodaja gruesa de atún. tres cebollas, un vaso de vino dulce, orégano, laurel y tomillo. Dos yemas, aceite.

Se enharina la rodaja de atún y se dora en aceite caliente, de ambos lados. Se añaden las cebollas cortadas en anillos y también se doran. Se le agrega un vaso de vino dulce y se deja hervir un ratito, sazonando con las especias. Al servir el atún, cubrirlo con la siguiente salsa: Unir dos yemas con igual cantidad de agua. Calentarlas al fuego y sacarlas antes de que hiervan, porque se cortan.

BACALAO A LA BILBAINA

Ingredientes: Una lonja de bacalao a la que se le ha dejado remojar 24 horas, cortada en trozos. Tres tomates, un morrón dos cebollas, un poquito de perejil, tres dientes de ajo, una hoja de laurel. Una taza de aceite. Un kilo de papas.

Se pone en una cazuela de barro el aceite, las papas, el bacalao, los tomates, el morrón y las cebollas, todo en rodajas, alternando sucesivamente. Se machacan el perejil y el ajo y se espolvorea por arriba. Se mueve lo menos posible. Se cocina a fuego moderado.

CALAMARES RELLENOS

Se lavan los calamares, se vacían y se les casca la "plumita". Se cortan las patitas y la cabeza en pequeños trocitos. Se fríen en un poco de aceite con una cebolla, medio ají, dos dientes de ajo, todo cortado finito. Se le agregan dos tomates pelados y deshechos, dos aceitunas picadas, dos lonjas de jamón cocido picadito y un poco de sal. Se rellenan los calamares con esta salsita. Se atan con un piolín bien fuerte. Aparte en una cacerola se hace una salsa con cebolla, ají, tomate y laurel saltados en aceite. Se colocan los calamares en la salsa, se agrega medio cucharón de caldo o agua, un vasito de vino seco o dulce y se deja cocinar a fuego moderado hasta que los calamares estén blandos. Se sirven con arroz blanco.

CAZUELA DE CORVINA O MARISCOS

Ingredientes: Una taza de aceite, dos cebollas, un morrón o ají, tres dientes de ajo, tres tomates pelados o una latita de pulpa, una hoja de laurel, un dedal de azafrán, 1|2 kl. de arroz, una corvina cortada en postas. Sal

Caldo obtenido al hervir la cola y la cabeza del pescado con sal durante tres cuartos de hora.

Calentar el aceite y freír en él la cebolla y el ají picaditos. Cuando se empiecen a dorar agregarle el ajo y el tomate también picados, el laurel y dejar cocinar unos diez minutos. Añadirle dos cucharones del caldo y medio kilo de arroz previamente lavado, revolviendo suavemente para que se mezcle con la salsa. Cocinar a fuego mediano y mover lo menos posible, solamente para que no se pegue. A los diez minutos de cocción agregar el azafrán disuelto en agua hirviendo y el pescado previamente salado. A medida que el arroz se va secando se le va agregando más caldo. Cuando está casi a punto se apaga el fuego, que con el resto del calor termina de tomar punto.

Es recomendable para este tipo de cazuela la cacerola de barro.

La misma cazuela se hace con mariscos (calamares, mejillones, almejas, langostinos, etc.)

PAELLA VALENCIANA

Ingredientes: 1|2 taza de aceite, 3 dientes de ajo, 2 tomates medianos, un pollo tierno, 100 grs. de jamón (en un trozo) 20 langostinos, 1 kilo de mejillones, 500 grs. de almejas, 250 grs. de calamares, 150 grs. de pulpo, 4 alcauciles, 100 grs. de chauchas, 200 grs. de arvejas, perejil, 2 tazas de arroz,

2 cubitos de azafrán, 4 tazas de caldo, 6 aceitunas, 1 huevo duro, 1 ají morrón, 2 filetes de merluza, 2 filetes de pejerrey, tomillo, laurel, orégano.

La Paella Valenciana, debe prepararse en una sartén de hierro, de bordes bajos y dos manijas chicas y sobre fuego parejo. Limpie el pollo y córtelo en ocho trozos. Corte el jamón en trocitos y los tomates previamente pelados Pele 15 langostinos, y reserve los restantes para decorar. Lave los mejillones y las almejas y póngalos en una cacerola con dos cucharadas de agua hasta que se abran. Reserve el agua y separe los moluscos de sus cáscaras a excepción de 12 mejillones y unas almejas para decorar que quedarán con cáscara. Limpie y vacíe los calamares y pulpos. Páselos por agua hirviendo para quitarle la piel y córtelos en rebanadas. Se parte los corazones de alcauciles y córtelos en cuatro. Quite los hilos a las chauchas y córtelas en tiritas. Pique el perejil. Lave el arroz. Sale los filetes y rocíelos con limón y pele las arvejas. Una vez listo todo, caliente el aceite. Eche los ajos y el ají cortados. Cuando comiencen a dorarse agregue el tomate y salte rápidamente. Añada los trozos de pollo y jamón. Luego el pulpo, los calamares, los mejillones, las almejas y los langostinos (excepto los reservados para decorar), los alcauciles ,las arvejas y las chauchas. Salte todo durante unos segundos y añada el arroz y caldo caliente, revolviendo hasta que hierva. Disponga encima los filetes y deje cocer a fuego mediano sin revolver. Cuando el arroz esté casi a punto disponga los langostinos, al

mejas y mejillones reservados y el huevo duro en rodajas sobre la superficie de la paella. Se pueden agregar gajos de limón. El arroz debe resultar seco y suelto. Si se hace necesario más caldo debe agregarse caliente.

PULPO A LA NAPOLITANA

Ingredientes: Un kilo de pulpo. dos tomates, un morrón, 100 gr. de aceite, un ramito de perejil, sal, pimienta, dos hojas de papel impermeable, limón.

Lave bien el pulpo y quítele los ojos, la boca y la vesícula de la tinta. Quítele la piel con un cuchillo bien afilado. Golpee el pulpo con una maza para hacerlo más tierno.

Tome una cazuela de barro suficientemente grande como para que el pulpo ocupe la 3ª parte. Condimente el pulpo con sal y pimienta, agregue el ají, el perejil, los tomates cortados en cuartos y el aceite. Añada agua en cantidad suficiente para cubrir el pulpo. Tape la olla con dos hojas de papel impermeable sostenidas con un piolín y la tapa. Cueza el pulpo durante dos horas, a fuego muy suave. El pulpo así preparado debe servirse caliente o frío rociado con aceite de oliva y jugo de limón. También es delicioso una vez frío, con aceite de oliva y pimentón dulce o picante, o preparado en salpicón, con cebolla picada, ají verde y rojo en tiritas, tomate en rodajas, aceite y limón.

INDICE

La presente edición de este libro
se terminó de imprimir
en el mes de Junio de 1972
en los Talleres Gráficos
VANGUARDIA
La Paz - Canelones